योगशिखोपनिषत्

योगज्ञाने यत्पदाप्तिसाधनत्वेन विश्रुते ।
तत्रैपदं ब्रह्मतत्त्वं स्वमात्रमवशिष्यते ॥

ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

सर्वे जीवाः सुखैर्दुःखैर्मायाजालेन वेष्टिताः ।
तेषां मुक्तिः कथं देव कृपया वद शङ्कर ॥ १॥

सर्वसिद्धिकरं मार्गं मायाजालनिकृन्तनम् ।
जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं सुखदं वद ॥ २॥

इति हिरण्यगर्भः पप्रच्छ स होवाच महेश्वरः ।
नानामार्गैस्तु दुष्प्रापं कैवल्यं परमं पदम् ॥ ३॥

सिद्धिमार्गेण लभते नान्यथा पद्मसंभव ।
पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया तेन मोहिताः ॥ ४॥

स्वात्मप्रकाशरूपं तत्किं शास्त्रेण प्रकाश्यते ।
निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरामयम् ॥ ५॥

तदेव जीवरूपेण पुण्यपापफलैर्वृतम् ।
परमात्मपदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम् ॥ ६॥

तत्त्वातीतं महादेव प्रसादात्कथयेश्वर ।
सर्वभावपदातीतं ज्ञानरूपं निरञ्जनम् ॥ ७॥

वायुवत्स्फुरितं स्वस्मिंस्तत्राहंकृतिरुत्थिता ।
पञ्चात्मकमभूत्पिण्डं धातुबद्धं गुणात्मकम् ॥ ८॥

सुखदुःखैः समायुक्तं जीवभावनया कुरु ।
तेन जीवामिधा प्रोक्ता विशुद्धे परमात्मनि ॥ ९॥

कामक्रोधभयं चापि मोहलोभमथो रजः ।
जन्म मृत्युश्च कार्पण्यं शोकस्तन्द्रा क्षुधा तृषा ॥ १०॥

तृष्णा लज्जा भयं दुःखं विषादो हर्ष एव च ।
एभिर्दोषैर्विनिर्मुक्तः स जीवः शिव उच्यते ॥ ११॥

तस्माद्दोषविनाशार्थमुपायं कथयामि ते ।
ज्ञानं केचिद्वदन्त्यत्र केवलं तन्न सिद्धये ॥ १२॥

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीह भोः ।
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ॥ १३॥

तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ।
ज्ञानस्वरूपमेवादौ ज्ञेयं ज्ञानैकसाधनम् ॥ १४॥

अज्ञानं कीदृशं चेति प्रविचार्यं मुमुक्षुणा ।
ज्ञातं येन निजं रूपं कैवल्यं परमं पदम् ॥ १५॥

असौ दोषैर्विनिर्मुक्तः कामक्रोधभयादिभिः ।
सर्वदोषैर्वृतो जीवः कथं ज्ञानेन मुच्यते ॥ १६॥

स्वात्मरूपं यथा ज्ञानं पूर्णं तद्व्यापकं तथा ।
कामक्रोधादिदोषाणां स्वरूपान्नास्ति भिन्नता ॥ १७॥

पश्चात्तस्य विधिः किंनु निषेधोऽपि कथं भवेत् ।
विवेकी सर्वदा मुक्तः संसारभ्रमवर्जितः ॥ १८॥

परिपूर्णं स्वरूपं तत्सत्यं कमलसंभव ।
सकलं निष्कलं चैव पूर्णत्वाच्च तदेव हि ॥ १९॥

कलिना स्फूर्तिरूपेण संसारभ्रमतां गतम् ।
निष्कलं निर्मलं साक्षात्सकलं गगनोपमम् ॥ २०॥

उत्पत्तिस्थितिसंहारस्फूर्तिज्ञानविवर्जितम् ।
एतद्रूपं समायातः स कथं मोहसागरे ॥ २१॥

निमज्जति महाबाहो त्यक्त्वा विद्यां पुनः पुनः ।
सुखदुःखादिमोहेषु यथा संसारिणां स्थितिः ॥ २२॥

तथा ज्ञानी यदा तिष्ठेद्वासनावासितस्तदा ।
तयोर्नास्ति विशेषोऽत्र समा संसारभावना ॥ २३॥

ज्ञानं चेदीदृशं ज्ञातमज्ञानं कीदृशं पुनः ।
ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः ॥ २४॥

विना देहेन योगेन न मोक्षं लभते विधे ।
अपक्वाः परिपक्वाश्च देहिनो द्विविधाः स्मृताः ॥ २५॥

अपक्वा योगहीनास्तु पक्वा योगेन देहिनः ।
सर्वो योगाग्निना देहो ह्यजडः शोकवर्जितः ॥ २६॥

जडस्तु पार्थिवो ज्ञेयो ह्यपक्वो दुःखदो भवेत् ।
ध्यानस्थोऽसौ तथाप्येवमिन्द्रियैर्विवशो भवेत् ॥ २७॥

तानि गाढं नियम्यापि तथाप्यन्यैः प्रबाध्यते ।
शीतोष्णसुखदुःखाद्यैर्व्याधिभिर्मानसैस्तथा ॥ २८॥

अन्यैर्नानाविधैर्जीवैः शस्त्राग्निजलमारुतैः ।
शरीरं पीड्यते तैस्तैश्चित्तं संक्षुभ्यते ततः ॥ २९॥

तथा प्राणविपत्तौ तु क्षोभमायाति मारुतः ।
ततो दुःखशतैर्व्यापतं चित्तं क्षुब्धं भवेन्नृणाम् ॥ ३०॥

देहावसानसमये चित्ते यद्यद्विभावयेत् ।
तत्तदेव भवेज्जीव इत्येवं जन्मकारणम् ॥ ३१॥

देहान्ते किं भवेज्जन्म तन्न जानन्ति मानवाः ।
तस्माज्ज्ञानं च वैराग्यं जीवस्य केवलं श्रमः ॥ ३२॥

पिपीलिका यथा लग्ना देहे ध्यानाद्विमुच्यते ।
असौ किं वृश्चिकैर्द्रष्टो देहान्ते वा कथं सुखी ॥ ३३॥

तस्मान्मूढा न जानन्ति मिथ्यातर्केण वेष्टिताः ।
अहंकृतिर्यदा यस्य नष्टा भवति तस्य वै ॥ ३४॥

देहस्त्वपि भवेन्नष्टो व्याधयश्चास्य किं पुनः ।
जलाग्निशस्त्रखातादिबाधा कस्य भविष्यति ॥ ३५॥

यदा यदा परिक्षीणा पुष्टा चाहंकृतिर्भवेत् ।

तमनेनास्य नश्यन्ति प्रवर्तन्ते रुगादयः ॥ ३६॥

कारणेन विना कार्यं न कदाचन विद्यते ।
अहंकारं विना तद्वद्देहे दुःखं कथं भवेत् ॥ ३७॥

शरीरेण जिताः सर्वे शरीरं योगिभिर्जितम् ।
तत्कथं कुरुते तेषां सुखदुःखादिकं फलम् ॥ ३८॥

इन्द्रियाणि मनो बुद्धिः कामक्रोधादिकं जितम् ।
तेनैव विजितं सर्वं नासौ केनापि बाध्यते ॥ ३९॥

महाभूतानि तत्त्वानि संहृतानि क्रमेण च ।
सप्तधातुमयो देहो दग्धा योगाग्निना शनैः ॥ ४०॥

देवैरपि न लक्ष्येत योगिदेहो महाबलः ।
भेदबन्धविनिर्मुक्तो नानाशक्तिधरः परः ॥ ४१॥

यथाकाशस्तथा देह आकाशादपि निर्मलः ।
सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरो दृश्यः स्थूलात्स्थूलो जडाज्जडः ॥ ४२॥

इच्छारूपो हि योगीन्द्रः स्वतन्त्रस्त्वजरामरः ।
क्रीडते त्रिषु लोकेषु लीलया यत्रकुत्रचित् ॥ ४३॥

अचिन्त्यशक्तिमान्योगी नानारूपाणि धारयेत् ।
संहरेच्च पुनस्तानि स्वेच्छया विजितेन्द्रियः ॥ ४४॥

नासौ मरणमाप्नोति पुनर्योगबलेन तु ।
हठेन मृत एवासौ मृतस्य मरणं कुतः ॥ ४५॥

मरणं यत्र सर्वेषां तत्रासौ परिजीवति ।
यत्र जीवन्ति मूढास्तु तत्रासौ मृत एव वै ॥ ४६॥

कर्तव्यं नैव तस्यास्ति कृतेनासौ न लिप्यते ।
जीवन्मुक्तः सदा स्वच्छः सर्वदोषविवर्जितः ॥ ४७॥

विरक्ता ज्ञानिनश्चान्ये देहेन विजिताः सदा ।
ते कथं योगिभिस्तुल्या मांसपिण्डाः कुदेहिनः ॥ ४८॥

देहान्ते ज्ञानिभिः पुण्यात्पापाच्च फलमाप्यते ।
ईदृशं तु भवेत्तत्तद्भुक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥ ४९॥

पश्चात्पुण्येन लभते सिद्धेन सह सङ्गतिम् ।
ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा ॥ ५०॥

ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितम् ।
योगेन रहितं ज्ञानं न मोक्षाय भवेद्विधे ॥ ५१॥

ज्ञानेनैव विना योगो न सिद्ध्यति कदाचन ।
जन्मान्तरैश्च बहुभिर्योगो ज्ञानेन लभ्यते ॥ ५२॥

ज्ञानं तु जन्मनैकेन योगादेव प्रजायते ।
तस्मायोगात्परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः ॥ ५३॥

प्रविचार्य चिरं ज्ञानं मुक्तोऽहमिति मन्यते ।
किमसौ मननादेव मुक्तो भवति तत्क्षणात् ॥ ५४॥

पश्चाज्जन्मशन्तान्तरैर्योगादेव विमुच्यते ।
न तथा भवतो योगाज्जन्ममृत्यू पुनः पुनः ॥ ५५॥

प्राणापानसमायोगाच्चन्द्रसूर्यैकता भवेत् ।
सप्तधातुमयं देहमग्निना रञ्जयेद्ध्रुवम् ॥ ५६॥

व्याधयस्तस्य नश्यन्ति च्छेदखातादिकास्तथा ,
तदासौ परमाकाशरूपो देह्यवतिष्ठति ॥ ५७॥

किं पुनर्बहुनोक्तेन मरणं नास्ति तस्य वै ।
देहीव दृश्यते लोके दग्धकर्पूरवत्स्वयम् ॥ ५८॥

चित्तं प्राणेन संबद्धं सर्वजीवेषु संस्थितम् ।
रज्ज्वा यद्वत्सुसंबद्धः पक्षी तद्वदिदं मनः ॥ ५९॥

नानाविधैर्विचारैस्तु न बाध्यं जायते मनः ।
तस्मात्तस्य जयोपायः प्राण एव हि नान्यथा ॥ ६०॥

तर्कैर्जल्पैः शास्त्रजालैर्युक्तिभिर्मन्त्रभेषजैः ।
न वशो जायते प्राणः सिद्धोपायं विना विधे ॥ ६१॥

उपायं तमविज्ञाय योगमार्गे प्रवर्तते ।
खण्डज्ञानेन सहसा जायते क्लेशवत्तरः ॥ ६२॥

यो जित्वा पवनं मोहाद्योगमिच्छति योगिनाम् ।
सोऽपक्वं कुम्भमारुह्य सागरं तर्तुमिच्छति ॥ ६३॥

यस्य प्राणो विलीनोऽन्तः साधके जीविते सति ।
पिण्डो न पतितस्तस्य चित्तं दोषैः प्रबाधते ॥ ६४॥

शुद्धे चेतसि तस्यैव स्वात्मज्ञानं प्रकाशते ।
तस्माज्ज्ञानं भवेद्योगाज्जन्मनैकेन पद्मज ॥ ६५॥

तस्माद्योगं तमेवादौ साधको नित्यमभ्यसेत् ।
मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्तव्यो मोक्षहेतवे ॥ ६६॥

योगात्परतरं पुण्यं योगात्परतरं शिवम् ।
योगात्परतरं सूक्ष्मं योगात्परतरं नहि ॥ ६७॥

योऽपानप्राणयोरैक्यं स्वरजोरेतसोस्तथा ।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः ॥ ६८॥

एवं तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते ।
अथ योगशिखां वक्ष्ये सर्वज्ञानेषु चोत्तमाम् ॥ ६९॥

यदानुध्यायते मन्त्रं गात्रकम्पोऽथ जायते ।
आसनं पद्मकं बद्ध्वा यच्चान्यदपि रोचते ॥ ७०॥

नासाग्रे दृष्टिमारोप्य हस्तपादौ च संयतौ ।
मनः सर्वत्र संगृह्य ॐकारं तत्र चिन्तयेत् ॥ ७१॥

ध्यायते सततं प्राज्ञो हृत्कृत्वा परमेश्वरम् ।
एकस्तम्भे नवद्वारे त्रिस्थूणे पञ्चदैवते ॥ ७२॥

ईदृशे तु शरीरे वा मतिमान्नोपलक्षयेत् ।
आदित्यमण्डलाकारं रश्मिज्वालासमाकुलम् ॥ ७३॥

तस्य मध्यगतं वह्निं प्रज्वलेद्दीपवर्तिवत् ।

दीपशिखा तु या मात्रा सा मात्रा परमेश्वरे ॥ ७४॥

भिन्दन्ति योगिनः सूर्यं योगाभ्यासेन वै पुनः ।
द्वितीयं सुषुम्नाद्वारं परिशुभ्रं समर्पितम् ॥ ७५॥

कपालसम्पुटं पीत्वा ततः पश्यति तत्पदम् ।
अथ न ध्यायते जन्तुरालस्याच्च प्रमादतः ॥ ७६॥

यदि त्रिकालमागच्छेत्स गच्छेत्पुण्यसम्पदम् ।
पुण्यमेतत्समासाद्य संक्षिप्य कथितं मया ॥ ७७॥

लब्धयोगोऽथ बुद्ध्येत प्रसन्नं परमेश्वरम् ।
जन्मान्तरसहस्रेषु यदा क्षीणं तु किल्बिषम् ॥ ७८॥

तदा पश्यति योगेन संसारोच्छेदनं महत् ।
अधुना सम्प्रवक्ष्यामि योगाभ्यासस्य लक्षणम् ॥ ७९॥

मरुज्जयो यस्य सिद्धः सेवयेत्तं गुरुं सदा ।
गुरुवस्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ ८०॥

वितस्तिप्रमितं दैर्घ्यं चतुरङ्गुलविस्तृतम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ॥ ८१॥

निरुध्य मारुतं गाढं शक्तिचालनयुक्तितः ।
अष्टधा कुण्डलीभूतामृज्वीं कुर्यात्तु कुण्डलीम् ॥ ८२॥

पायोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्तदा ।
मृत्युचक्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ८३॥

एतदेव परं गुह्यं कथितं तु मया तव ।
वज्रासनगतो नित्यमूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत् ॥ ८४॥

वायुना ज्वलितो वह्निः कुण्डलीमनिशं दहेत् ।
सन्तप्ता साग्निना जीवशक्तिस्त्रैलोक्यमोहिनी ॥ ८५॥

प्रविशेच्चन्द्रतुण्डे तु सुषुम्नावदनान्तरे ।
वायुना वह्निना सार्धं ब्रह्मग्रन्थिं भिनत्ति सा ॥ ८६॥

विष्णुग्रन्थिं ततो भित्त्वा रुद्रग्रन्थौ च तिष्ठति ।
ततस्तु कुम्भकैर्गाढं पूरयित्वा पुनःपुनः ॥ ८७॥

अथाभ्यसेत्सूर्यभेदमुज्जायीं चापि शीतलीम् ।
भस्त्रां च सहितो नाम स्याच्चतुष्टयकुम्भकः ॥ ८८॥

बन्धत्रयेण संयुक्तः केवलप्राप्तिकारकः ।
अथास्य लक्षणं सम्यक्कथयामि समासतः ॥ ८९॥

एकाकिना समुपगम्य विविक्तदेशं
प्राणादिरूपममृतं परमार्थतत्त्वम् ।
लघ्वाशिना धृतिमता परिभावितव्यं
संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥ ९०॥

सूर्यनाड्या समाकृष्य वायुमभ्यासयोगिना ।
विधिवत्कुम्भकं कृत्वा रेचयेच्छ्रीतरश्मिना ॥ ९१॥

उदरे बहुरोगघ्नं क्रिमिदोषं निहन्ति च ।
मुहुर्मुहुरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतम् ॥ ९२॥

नाडीभ्यां वायुमाकृष्य कुण्डल्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
धारयेदुदरे पश्चाद्रेचयेदिडया सुधीः ॥ ९३॥

कण्ठे कफादि दोषघ्नं शरीराग्निविवर्धनम् ।
नाडीजलापहं धातुगतदोषविनाशनम् ॥ ९४॥

गच्छतस्तिष्ठतः कार्यमुज्जायाख्यं तु कुम्भकम् ।
मुखेन वायुं संगृह्य घ्राणरन्ध्रेण रेचयेत् ॥ ९५॥

शीतलीकरणं चेदं हन्ति पित्तं क्षुधां तृषम् ।
स्तनयोरथ भस्त्रेव लोहकारस्य वेगतः ॥ ९६॥

रेच्येत्पूरयेद्वायुमाश्रमं देहगं धिया ।
यथा श्रमो भवेद्देहे तथा सूर्येण पूरयेत् ॥ ९७॥

कण्ठसंकोचनं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ९८॥

कुण्डलीबोधकं वक्त्रदोषघ्नं शुभदं सुखम् ।
ब्रह्मनाडीमुखान्तस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ९९॥

सम्यग्बन्धुसमुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ १००॥

बन्धत्रयमथेदानीं प्रवक्ष्यामि यथाक्रमम् ।
नित्यं कृतेन तेनासौ वायोर्जयमवाप्नुयात् ॥ १०१॥

चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्यं वक्ष्यमाणं मयहि तत् ॥ १०२॥

प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयनाभिधः ।
जालन्धारस्तृतीयस्तु लक्षणं कथयाम्यहम् ॥ १०३॥

गुदं पार्ष्ण्या तु सम्पीड्य पायुमाकुञ्चलेद्बलात् ।
वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ १०४॥

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ १०५॥

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥ १०६
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।
उड्डियानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥ १०७॥

अभ्यसेत्तदतन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ।
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि त्राणं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥ १०८॥

षाण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ।
पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ॥ १०९॥

कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः ।
कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया ॥ ११०॥

बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताप्यायकारकः ।
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ॥ १११॥

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ।
वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम् ॥ ११२॥

कुर्यादनन्तरं भस्त्रीं कुण्डलीमाशु बोधयेत् ।
भिद्यन्ते ग्रन्थयो वंशे तप्तलोहशलाकया ॥ ११३॥

तथैव पृष्ठवंशः स्याद्ग्रन्थिभेदस्तु वायुना ।
पिपीलिकायां लग्नायां कण्डूस्तत्र प्रवर्तते ॥ ११४॥

सुषुम्नायां तथाभ्यासात्सततं वायुना भवेत् ।
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा ततो याति शिवात्मकम् ॥ ११५॥

चन्द्रसूर्यौ समौ कृत्वा तयोर्योगः प्रवर्तते ।
गुणत्रयमतीतं स्याद्ग्रन्थित्रयविभेदनात् ॥ ११६॥

शिवशक्तिसमायोगे जायते परमा स्थितिः ।
यथा करी करेणैव पानीयं प्रपिबेत्सदा ॥ ११७॥

सुषुम्नावज्रनालेन पवमानं ग्रसेत्तथा ।
वज्रदण्डसमुद्भूता मणयश्चैकविंशतिः ॥ ११८॥

सुषुम्नायां स्थितः सर्वे सूत्रे मणिगणा इव ।
मोक्षमार्गे प्रतिष्ठानात्सुषुम्ना विश्वरूपिणी ॥ ११९॥

यथैव निश्चितः कालश्चन्द्रसूर्यनिबन्धनात् ।
आपूर्य कुम्भितो वायुर्बहिर्नो याति साधके ॥ १२०॥

पुनःपुनस्तद्वदेव पश्चिमद्वारलक्षणम् ।
पूरितस्तु स तद्द्वारैरीषत्कुम्भकतां गतः ॥ १२१॥

प्रविशेत्सर्वगात्रेषु वायुः पश्चिममार्गतः ।
रेचितः क्षीणतां याति पूरितः पोषयेत्ततः ॥ १२२॥

यत्रैव जातं सकलेवरं मन-
    स्तत्रैव लीनं कुरुते स योगात् ।
स एव मुक्तो निरहंकृतिः सुखी
    मूढा न जानन्ति हि पिण्डपातिनः ॥ १२३॥

चित्तं विनिष्टं यदि भासितं स्या-
तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः ।
न चेद्यदि स्यान्न तु तस्य शास्त्रं
नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः ॥ १२४॥

जलूका रुधिरं यद्वद्बलादाकर्षति स्वयम् ।
ब्रह्मनाडी तथा धातून्सन्तताभ्यासयोगतः ॥ १२५॥

अनेनाभ्यासयोगेन नित्यमासनबन्धतः ।
चित्तं विलीनतामेति बिन्दुर्नो यात्यधस्तथा ॥ १२६॥

रेचकं पूरकं मुक्त्वा वायुना स्थीयते स्थिरम् ।
नाना नादाः प्रवर्तन्ते संस्रवेच्चन्द्रमण्डलम् ॥ १२७॥

नश्यन्ति क्षुत्पिपासाद्याः सर्वदोषास्ततस्तदा ।
स्वरूपे सच्चिदानन्दे स्थितिमाप्नोति केवलम् ॥ १२८॥

कथितं तु तव प्रीत्या ह्येतदभ्यासलक्षणम् ।
मन्त्रो लयो हठो राजयोगोऽन्तर्भूमिकाः क्रमात् ॥ १२९॥

एक एव चतुर्धाऽयं महायोगोऽभिधीयते ।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥ १३०॥

हंसहंसेति मन्त्रोऽयं सर्वैर्जीवैश्च जप्यते ।
गुरुवाक्यात्सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः ॥ १३१॥

सोऽहंसोऽहमिति प्रोक्तो मन्त्रयोगः स उच्यते ।
प्रतीतिर्मन्त्रयोगाच्च जायते पश्चिमे पथि ॥ १३२॥

हकारेण तु सूर्यः स्यात्सकारेणेन्दुरुच्यते ।
सूर्याचन्द्रमसोरैक्यं हठ इत्यभिधीयते ॥ १३३॥

हठेन ग्रस्यते जाड्यं सर्वदोषसमुद्भवम् ।
क्षेत्रज्ञः परमात्मा च तयोरैक्यं यदा भवेत् ॥ १३४॥

तदैक्ये साधिते ब्रह्मंश्चित्तं याति विलीनताम् ।
पवनः स्थैर्यमायाति लययोगोदये सति ॥ १३५॥

लयात्सम्प्राप्यते सौख्यं स्वात्मानदं परं पदम् ।
योनिमध्ये महाक्षेत्रे जपाबन्धूकसंनिभम् ॥ १३६॥

रजो वसति जन्तूनां देवीतत्त्वं समावृतम् ।
रजसो रेतसो योगाद्राजयोग इति स्मृतः ॥ १३७॥

अणिमादिपदं प्राप्य राजते राजयोगतः ।
प्राणापानसमायोगो ज्ञेयं योगचतुष्टयम् ॥ १३८॥

संक्षेपात्कथितं ब्रह्मन्नान्यथा शिवभाषितम् ।
क्रमेण प्राप्यते प्राप्यमभ्यासादेव नान्यथा ॥ १३९॥

एकेनैव शरीरेण योगाभ्यासाच्छनैःशनैः ।
चिरात्सम्प्राप्यते मुक्तिर्मर्कटक्रम एव सः ॥ १४०॥

योगसिद्धिं विना देहः प्रमादाद्यदि नश्यति ।
पूर्ववासनया युक्तः शरीरं चान्यदाप्नुयात् ॥ १४१॥

ततः पुण्यवशात्सिद्धो गुरुणा सह संगतः ।
पश्चिमद्वारमार्गेण जायते त्वरितं फलम् ॥ १४२॥

पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते ।
एतदेव हि विज्ञेयं तत्काकमतमुच्यते ॥ १४३॥

नास्ति काकमतादन्यदभ्यासाख्यमतः परम् ।
तेनैव प्राप्यते मुक्तिर्नान्यथा शिवभाषितम् ॥ १४४॥

हठयोगक्रमात्काष्ठासहजीवलयादिकम् ।
नाकृतं मोक्षमार्गं स्यात्प्रसिद्धां पश्चिमं विना ॥ १४५॥

आदौ रोगाः प्रणश्यन्ति पश्चाज्जाड्यं शरीरजम् ।
ततः समरसो भूत्वा चन्द्रो वर्षत्यनारतम् ॥ १४६॥

धातूंश्च संग्रहेद्वह्निः पवनेन समन्ततः ।
नाना नादाः प्रवर्तन्ते मार्दवं स्यात्कलेवरे ॥ १४७॥

जित्वा वृष्ट्यादिकं जाड्यं खेचरः स भवेन्नरः ।
सर्वज्ञोसौ भवेत्कामरूपः पवनवेगवान् ॥ १४८॥

क्रीडते त्रिषु लिकेषु जायन्ते सिद्धयोऽखिलाः ।
कर्पूरे लीयमाने किं काठिन्यं तत्र विद्यते ॥ १४९॥

अहंकारक्षये तद्वद्देहे कठिना कुतः ।
सर्वकर्ता च योगीन्द्रः स्वतन्त्रोऽनन्तरूपवान् ॥ १५०॥

जीवन्मुक्तो महायोगी जायते नात्र संशयः ।
द्विविधाः सिद्धयो लोके कल्पिताऽकल्पितास्तथा ॥ १५१॥

रसौषधिक्रियाजालमन्त्राभ्यासाधिसाधनात् ।
सिद्ध्यन्ति सिद्धयो यास्तु कल्पितास्ताः प्रकीर्तिताः ॥ १५२॥

अनित्या अल्पवीर्यास्ताः सिद्धयः साधनोद्भवाः ।
साधनेन विनाप्येवं जायन्ते स्वत एव हि ॥ १५३॥

स्वात्मयोगैकनिष्ठेषु स्वातन्त्र्याद्दीश्वरप्रियाः ।
प्रभूताः सिद्धयो यास्ताः कल्पनारहिताः स्मृताः ॥ १५४।
सिद्धानित्या महावीर्या इच्छारूपाः स्वयोगजाः ।
चिरकालात्प्रजायन्ते वासनारहितेषु च ॥ १५५॥

तास्तु गोप्या महायोगात्परमात्मपदेऽव्यये ।
विना कार्यं सदा गुप्तं योगसिद्धस्य लक्षणम् ॥ १५६॥

यथाकाशं समुद्दिश्य गच्छद्भिः पथिकैः पथि ।
नाना तीर्थानि दृश्यन्ते नानामार्गास्तु सिद्धयः ॥ १५७॥

स्वयमेव प्रजायन्ते लाभालाभविवर्जिते ।
योगमार्गे तथैवेदं सिद्धिजालं प्रवर्तते ॥ १५८॥

परीक्षकैः स्वर्णकारैर्हेम सम्प्रोच्यते यथा ।
सिधिभिर्लक्षयेत्सिद्धं जीवन्मुक्तं तथैव च ॥ १५९॥

अलौकिकगुणस्तस्य कदाचिद्दृश्यते ध्रुवम् ।
सिद्धिभिः परिहीनं तु नरं बद्धं तु लक्षयेत् ॥ १६०॥

अजरामरपिण्डो यो जीवन्मुक्तः स एव हि ।
पशुकुक्कुटकीटाद्या मृतिं सम्प्राप्नुवन्ति वै ॥ १६१॥

तेषां किं पिण्डपातेन मुक्तिर्भवति पद्मज ।
न बहिः प्राण आयाति पिण्डस्य पतनं कुतः ॥ १६२॥

पिण्डपातेन या मुक्तिः सा मुक्तिर्न तु हन्यते ।
देहे ब्रह्मत्वमायाते जलानां सैन्धवं यथा ॥ १६३॥

अनन्यतां यदा याति तदा मुक्तः स उच्यते ।
विमतानि शरीराणि इन्द्रियाणि तथैव च ॥ १६४॥

ब्रह्म देहत्वमापन्नं वारि बुद्बुदतामिव ।
दशद्वार पुरं देहं दशनाडीमहापथम् ॥ १६५॥

दशभिर्वायुभिर्व्याप्तं दशेन्द्रियपरिच्छदम् ।
षडाधारापवरकं षडन्वयमहावनम् ॥ १६६॥

चतुःपीठसमाकीर्णं चतुराम्नायदीपकम् ।
बिन्दुनादमहालिङ्गं शिवशक्तिनिकेतनम् ॥ १६७॥

देहं शिवालयं प्रोक्तं सिद्धिदं सर्वदेहिनाम् ।
गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ॥ १६८॥

शिवस्य जीवरूपस्य स्थानं तद्धि प्रचक्षते ।
यत्र कुण्डलिनीनाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता ॥ १६९॥

यस्मादुत्पद्यते वायुर्यस्माद्वह्निः प्रवर्तते ।
यस्मादुत्पद्यते बिन्दुर्यस्मान्नादः प्रवर्तते ॥ १७०॥

यस्मादुत्पद्यते हंसो यस्मादुत्पद्यते मनः ।
तदेतत्कामरूपाख्यं पीठं कामफलप्रदम् ॥ १७१॥

स्वाधिष्ठानाह्वयं चक्रं लिङ्गमूले षडस्रके ।
नाभिदेशे स्थितं चक्रं दशारं मणिपूरकम् ॥ १७२॥

द्वादशारं महाचक्रं हृदये चाप्यनाहतम् ।
तदेतत्पूर्णगिर्याख्यं पीठं कमलसंभव ॥ १७३॥

कण्ठकूपे विशुद्ध्याख्यं यच्चक्रं षोडशास्रकम् ।

पीठं जालन्धर नाम तिष्ठत्यत्र सुरेश्वर ॥ १७४॥

आज्ञा नाम भ्रुवोर्मध्ये द्विदलं चक्रमुत्तमम् ।
उड्यानाख्यं महापीठमुपरिष्टात्प्रतिष्ठितम् ॥ १७५॥

चतुरस्रं धरण्यादौ ब्रह्मा तत्राधिदेवता ।
अर्धचन्द्राकृति चलं विष्णुस्तस्याधिदेवता ॥ १७६॥

त्रिकोणमण्डलं वह्नी रुद्रस्तस्याधिदेवता ।
वायोर्बिम्बं तु षट्कोणमीश्वरोऽस्याधिदेवता ॥ १७७॥

आकाशमण्डलं वृत्तं देवतास्य सदाशिवः ।
नादरूपं भ्रुवोर्मध्ये मनसो मण्डलं विदुः ॥ १७८॥

इति प्रथमोऽध्यायः ॥ १॥

पुनर्योगस्य माहात्म्यं श्रोतुमिच्छामि शङ्कर ।
यस्य विज्ञानमात्रेण खेचरीसमतां व्रजेत् ॥ १॥

शृणु ब्रह्मन्प्रवक्ष्यामि गोपनीयं प्रयत्नतः ।
द्वादशाब्दं तु शुश्रूषां यः कुर्यादप्रमादतः ॥ २॥

तस्मै वाच्यं यथातथ्यं दान्ताय ब्रह्मचारिणे ।
पाण्डित्यादर्थलोभाद्वा प्रमादाद्वा प्रयच्छति ॥ ३॥

तेनाधीतं श्रुतं तेन तेन सर्वमनुष्ठितम् ।
मूलमन्त्रं विजानाति यो विद्वान्गुरुदर्शितम् ॥ ४॥

शिवशक्तिमयं मन्त्रं मूलाधारात्समुत्थितम् ।
तस्य मन्त्रस्य वै ब्रह्मञ्छ्रोता वक्ता च दुर्लभः ॥ ५॥

एतत्पीठमिति प्रोक्तं नादलिङ्गं चिदात्मकम् ।
तस्य विज्ञानमात्रेण जीवन्मुक्तो भवेज्जनः ॥ ६॥

अणिमादिकमैश्वर्यमचिरादेव जायते ।
मननात्प्राणनाच्चैव मद्रूपस्यावबोधनात् ॥ ७॥

मन्त्रमित्युच्यते ब्रह्मन्मदधिष्ठानतोऽपि वा ।

मूलत्वात्सर्वमन्त्राणां मूलाधारात्समुद्भवात् ॥ ८॥

मूलस्वरूपलिङ्गत्वान्मूलमन्त्र इति स्मृतः ।
सूक्ष्मत्वात्कारणात्वाच्च लयनाद्गमनादपि ॥ ९॥

लक्षणात्परमेशस्य लिङ्गमित्यभिधीयते ।
संनिधानात्समस्तेषु जन्तुष्वपि च सन्ततम् ॥ १०॥

सूचकत्वाच्च रूपस्य सूत्रमित्यभिधीयते ।
महामाया महालक्ष्मीर्महादेवी सरस्वती ॥ ११॥

आधारशक्तिरव्यक्ता यया विश्वं प्रवर्तते ।
सूक्ष्माभा बिन्दुरूपेण पीठरूपेण वर्तते ॥ १२॥

बिन्दुपीठं विनिर्भिद्य नादलिङ्गमुपस्थितम् ।
प्राणेनोच्चार्यते ब्रह्मन्षण्मुखीकरणेन च ॥ १३॥

गुरूपदेशमार्गेण सहसैव प्रकाशते ।
स्थूलं सूक्ष्मं परं चेति त्रिविधं ब्रह्मणो वपुः ॥ १४॥

पञ्चब्रह्ममयं रूपं स्थूलं वैराजमुच्यते ।
हिरण्यगर्भं सूक्ष्मं तु नादं बीजत्रयात्मकम् ॥ १५॥

परं ब्रह्म परं सत्यं सच्चिदानन्दलक्षणम् ।
अप्रमेयमनिर्देश्यमवाङ्मनसगोचरम् ॥ १६॥

शुद्धं सूक्ष्मं निराकारं निर्विकारं निरञ्जनम् ।
अनन्तमपरिच्छेद्यमनूपममनामयम् ॥ १७॥

आत्ममन्त्रसदाभ्यासात्परतत्त्वं प्रकाशते ।
तदभिव्यक्तचिह्नानि सिद्धिद्वाराणि मे शृणु ॥ १८॥

दीपज्वालेन्दुखद्योतविद्युन्नक्षत्रभास्वराः ।
दृश्यन्ते सूक्ष्मरूपेण सदा युक्तस्य योगिनः ॥ १९॥

अणिमादिकमैश्वर्यमचिरात्तस्य जायते ।
नास्ति नादात्परो मन्त्रो न देवः स्वात्मनः परः ॥ २०॥

नानुसन्धेः परा पूजा न हि तृप्तेः परं मुखम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन सर्वदा सिद्धिमिच्छता ।
मद्भक्त एतद्विज्ञाय कृत कृत्यः सुखी भवेत् ॥ २१॥

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥ २२॥ इति ॥

इति द्वितीयोऽध्यायः ॥ २॥

यन्नमस्यं चिदाख्यातं यत्सिद्धीनां च कारणम् ।
येन विज्ञातमात्रेण जन्मबन्धात्प्रमुच्यते ॥ १॥

अक्षरं परमो नादः शब्दब्रह्मेति कथ्यते ।
मूलाधारगता शक्तिः स्वाधारा बिन्दुरूपिणी ॥ २॥

तस्यामुत्पद्यते नादः सूक्ष्मबीजादिवाङ्कुरः ।
तां पश्यन्तीं विदुर्विश्वं यया पश्यन्ति योगिनः ॥ ३॥

हृदये व्यज्यते घोषो गर्जत्पर्जन्यसंनिभः ।
तत्र स्थिता सुरेशान मध्यमेत्यभिधीयते ॥ ४॥

प्राणेन च स्वराख्येन प्रथिता वैखरी पुनः ।
शाखापल्लवरूपेण ताल्वादिस्थानघट्टनात् ॥ ५॥

अकारादिक्षकारान्तान्यक्षराणि समीरयेत् ।
अक्षरेभ्यः पदानि स्युः पदेभ्यो वाक्यसंभवः ॥ ६॥

सर्वे वाक्यात्मका मन्त्रा वेदशास्त्राणि कृत्स्नशः ।
पुराणानि च काव्यानि भाषाश्च विविधा अपि ॥ ७॥

सप्तस्वराश्च गाथाश्च सर्वे नादसमुद्भवाः ।
एषा सरस्वती देवी सर्वभूतगुहाश्रया ॥ ८॥

वायुना वह्नियुक्तेन प्रेर्यमाणा शनैः शनैः ।
तद्विवर्तपदैर्वाक्यैरित्येवं वर्तते सदा ॥ ९॥

य इमां वैखरी शक्तिं योगी स्वात्मनि पश्यति ।
स वाक्सिद्धिमवाप्नोति सरस्वत्याः प्रसादतः ॥ १०॥

वेदशास्त्रपुराणानां स्वयं कर्ता भविष्यति ।
यत्र बिन्दुश्च नादश्च सोमसूर्याग्निवायवः ॥ ११॥

इन्द्रियाणि च सर्वाणि लयं गच्छन्ति सुव्रत ।
वायवो यत्र लीयन्ते मनो यत्र विलीयते ॥ १२॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिंस्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ १३॥

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ १४॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
एतत्क्षराक्षरातीतमनक्षरमितीर्यते ॥ १५॥

क्षरः सर्वाणि भूतानि सूत्रात्माऽक्षर उच्यते ।
अक्षरं परमं ब्रह्म निर्विशेषं निरञ्जनम् ॥ १६॥

अलक्षणमलक्षं तदप्रतर्क्यमनूपमम् ।
अपारपारमच्छेद्यमचिन्त्यमतिनिर्मलम् ॥ १७॥

आधारं सर्वभूतानामनाधारमनामयम् ।
अप्रमाणमनिर्देश्यमप्रमेयमतीन्द्रियम् ॥ १८॥

अस्थूलमनणुह्रस्वमदीर्घमजमव्ययम् ।
अशब्दमस्पर्शरूपमचक्षुःश्रोत्रनामकम् ॥ १९॥

सर्वज्ञं सर्वगं शान्तं सर्वेषां हृदये स्थितम् ।
सुसंवेद्यं गुरुमतात्सुदुर्बोधमचेतसाम् ॥ २०॥

निष्कलं निर्गुणं शान्तं निर्विकारं निराश्रयम् ।
निर्लेपकं निरापायं कूटस्थमचलं ध्रुवम् ॥ २१॥

ज्योतिषामपि तज्ज्योतिस्तमःपारे प्रतिष्ठितम् ।
भावाभावविनिर्मुक्तं भावनामात्रगोचरम् ॥ २२॥

भक्तिगम्यं परं तत्त्वमन्तर्लीनेन चेतसा ।

भावनामात्रमेवात्र कारणं पद्मसंभव ॥ २३॥

यथा देहान्तरप्राप्तेः कारणं भावना नृणाम् ।
विषयं ध्यायतः पुंसो विषये रमते मनः ॥ २४॥

मामनुस्मरतश्चित्तं मय्येवात्र विलीयते ।
सर्वज्ञत्वं परेशत्वं सर्वसम्पूर्णशक्तिता ।
अनन्तशक्तिमत्त्वं च मदनुस्मरणाद्भवेत् ॥ २५॥ इति॥

इति तृतीयोऽध्यायः ॥ ३॥

चैतनस्यैकरूपत्वद्भेदो युक्तो न कर्हिचित् ।
जीवत्वं च तथा ज्ञेयं रज्ज्वां सर्पग्रहो यथा ॥ १॥

रज्ज्वज्ञानात्क्षणेनैव यद्वद्रज्जुर्हि सर्पिणी ।
भाति तद्वच्चितिः साक्षाद्विश्वाकारेण केवला ॥ २॥

उपादानं प्रपञ्चस्य ब्रह्मणोऽन्यन्न विद्यते ।
तस्मात्सर्वप्रपञ्चोऽयं ब्रह्मैवास्ति न चेतरत् ॥ ३॥

व्याप्यव्याप्यकता मिथ्या सर्वमात्मेति शासनात् ।
इति ज्ञाते परे तत्त्वे भेदस्यावसरः कुतः ॥ ४॥

ब्रह्मणः सर्वभूतानि जायन्ते परमात्मनः ।
तस्मादेतानि ब्रह्मैव भवन्तीति विचिन्तय ॥ ५॥

ब्रह्मैव सर्वनामानि रूपाणि विविधानि च ।
कर्माण्यपि समग्राणि बिभर्तीति विभावय ॥ ६॥

सुवर्णाज्जायमानस्य सुवर्णत्वं च शाश्वतम् ।
ब्रह्मणो जायमानस्य ब्रह्मत्वं च तथा भवेत् ॥ ७॥

स्वल्पमप्यन्तरं कृत्वा जीवात्मपरमात्मनोः ।
यस्तिष्ठति विमूढात्मा भयं तस्यापि भाषितम् ॥ ८॥

यदज्ञानद्भवेद्द्वैतमितरत्तत्प्रपश्यति ।
आत्मत्वेन तदा सर्वं नेतरत्तत्र चाण्वपि ॥ ९॥

अनुभूतोऽप्ययं लोको व्यवहारक्षमोऽपि सन् ।
असद्रूपो यथा स्वप्न उत्तरक्षणबाधितः ॥ १०॥

स्वप्ने जागरितं नास्ति जागरे स्वप्नता नहि ।
द्वयमेव लये नास्ति लयोऽपि ह्यनयोर्न च ॥ ११॥

त्रयमेव भवेन्मिथ्या गुणत्रयविनिर्मितम् ।
अस्य द्रष्टा गुणातीतो नित्यो ह्येष चिदात्मकः ॥ १२॥

यद्वन्मृदि घटभ्रान्तिः शुक्तौ हि रजतस्थितिः ।
तद्वद्ब्रह्मणि जीवत्वं वीक्षमाणे विनश्यति ॥ १३॥

यथा मृदि घटो नाम कनके कुण्डलाभिधा ।
शुक्तौ हि रजतख्यातिर्जीवशब्दस्तथा परे ॥ १४॥

यथैव व्योम्नि नीलत्वं यथा नीरं मरुस्थले ।
पुरुषत्वं यथा स्थाणौ तद्वद्विश्वं चिदात्मनि ॥ १५॥

यथैव शून्यो वेतालो गन्धर्वाणं पुरं यथा ।
यथाकाशे द्विचन्द्रत्वं तद्वत्सत्ये जगत्स्थितिः ॥ १६॥

यथा तरङ्गकल्लोलैर्जलमेव स्फुरत्यलम् ।
घटनाम्ना यथा पृथ्वी पटनाम्ना हि तन्तवः ॥ १७॥

जगन्नाम्ना चिदाभाति सर्वं ब्रह्मैव केवलम् ।
यथा वन्ध्यासुतो नास्ति यथा नस्ति मरौ जलम् ॥ १८॥

यथा नास्ति नभोवृक्षस्तथा नास्ति जगत्स्थितिः ।
गृह्यमाने घटे यद्वन्मृत्तिका भाति वै बलात् ॥ १९॥

वीक्ष्यमाणे प्रपञ्चे तु ब्रह्मैवाभाति भासुरम् ।
सदैवात्मा विशुद्धोऽस्मि ह्यशुद्धो भाति वै सदा ॥ २०॥

यथैव द्विविधा रज्जुर्ज्ञानिनोऽज्ञानिनोऽनिशम् ।
यथैव मृन्मयः कुंभस्तद्वद्देहोऽपि चिन्मयः ॥ २१॥

आत्मानात्मविवेकोऽयं मुधैव क्रियते बुधैः ॥

सर्पत्वेन यथा रज्जू रजतत्वेन शुक्तिका ॥ २२॥

विनिर्णीता विमूढेन देहत्वेन तथात्मता ।
घटत्वेन यथा पृथ्वी जलत्वेन मरीचिका ॥ २३॥

गृहत्वेन हि काष्ठानि खड्गत्वेन हि लोहता ।
तद्वदात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञानयोगतः ॥ २४॥ इति॥

इति चतुर्थोऽध्यायः ॥ ४॥

पुनर्योगं प्रवक्ष्यामि गुह्यं ब्रह्मस्वरूपकम् ।
समाहितमना भूत्वा शृणु ब्रह्मन्यथाक्रमम् ॥ १॥

दशद्वारपुरं देहं दशनाडीमहापथम् ।
दशभिर्वायुभिर्व्याप्तं दशेन्द्रियपरिच्छदम् ॥ २॥

षडाधारापवरकं षडन्वयमहावनम् ।
चतुःपीठसमाकीर्णं चतुराम्नायदीपकम् ॥ ३॥

बिन्दुनादमहालिङ्गविष्णुलक्ष्मीनिकेतनम् ।
देहं विष्ण्वालयं प्रोक्तं सिद्धिदं सर्वदेहिनाम् ॥ ४॥

गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ।
शिवस्य जीवरूपस्य स्थानं तद्धि प्रचक्षते ॥ ५॥

यत्र कुण्डलिनी नाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता ।
यस्मादुत्पद्यते वायुर्यस्माद्वह्निः प्रवर्तते ॥ ६॥

यस्मादुत्पद्यते बिन्दुर्यस्मान्नादः प्रवर्तते ।
यस्मादुत्पद्यते हंसो यस्मादुत्पद्यते मनः ॥ ७॥

तदेतत्कामरूपाख्यं पीठं कामफलप्रदम् ।
स्वाधिष्ठानह्वयं चक्रं लिङ्गमूले षडस्रकम् ॥ ८॥

नाभिदेशे स्थितं चक्रं दशास्रं मणिपूरकम् ।
द्वादशारं महाचक्रं हृदये चाप्यनाहतम् ॥ ९॥

तदेतत्पूर्णगिर्याख्यं पीठं कमलसंभव ।

कण्ठकूपे विशुद्धाख्यं यच्चक्रं षोडशास्रकम् ॥ १०॥

पीठं जालन्धरं नाम तिष्ठत्यत्र चतुर्मुख ।
आज्ञा नाम भ्रुवोर्मध्ये द्विदलं चक्रमुत्तमम् ॥ ११॥

उड्यानाख्यं महापीठमुपरिष्टात्प्रतिष्ठितम् ।
स्थानान्येतानि देहेऽस्मिञ्छक्तिरूपं प्रकाशते ॥ १२॥

चतुरस्रधरण्यादौ ब्रह्मा तत्राधिदेवता ।
अर्धचन्द्राकृति जलं विष्णुस्तस्याधिदेवता ॥ १३॥

त्रिकोणमण्डलं वह्नी रुद्रस्तस्याधिदेवता ।
वायोर्बिंबं तु षट्कोणं संकर्षोऽत्राधिदेवता ॥ १४॥

आकाशमण्डलं वृत्तं श्रीमन्नारायणोऽत्राधिदेवता ।
नादरूपं भ्रुवोर्मध्ये मनसो मण्डलं विदुः ॥ १५॥

शांभवस्थानमेतत्ते वर्णितं पद्मसंभव ।
अतः परं प्रवक्ष्यामि नाडीचक्रस्य निर्णयम् ॥ १६॥

मूलाधारत्रिकोणस्था सुषुम्ना द्वादशाङ्गुला ।
मूलार्धच्छिन्नवंशाभा ब्रह्मनाडीति सा स्मृता ॥ १७॥

इडा च पिङ्गला चैव तस्याः पार्श्वद्वये गते ।
विलंबिन्यामनुस्यूते नासिकान्तमुपागते ॥ १८॥

इडायां हेमरूपेण वायुर्वामेन गच्छति ।
पिङ्गलायां तु सूर्यात्मा याति दक्षिणपार्श्वतः ॥ १९॥

विलंबिनीति या नाडी व्यक्ता नाभौ प्रतिष्ठिता ।
तत्र नाड्यः समुत्पन्नस्तिर्यगूर्ध्वमधोमुखाः ॥ २०॥

तन्नाभिचक्रमित्युक्तं कुक्कुटाण्डमिव स्थितम् ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च तस्मान्नेत्रद्वयं गते ॥ २१॥

पूषा चालम्बुसा चैव श्रोत्रद्वयमुपागते ।
शूरा नाम महानाडी तस्माद्भ्रूमध्यमाश्रिता ॥ २२॥

विश्वोदरी तु या नाडी सा भुङ्क्तेऽन्नं चतुर्विधम् ।
सरस्वती तु या नाडी सा जिह्वान्तं प्रसर्पति ॥ २३॥

राकाह्वया तु या नाडी पीत्वा च सलिलं क्षणात् ।
क्षुतमुत्पादयेद् घ्राणे श्लेष्माणं संचिनोति च ॥ २४॥

कण्ठकूपोद्भवा नाडी शङ्खिनाख्या त्वधोमुखी ।
अन्नसारं समादाय मूर्ध्नि संचिनुते सदा ॥ २५॥

नाभेरधोगतास्तिस्रो जाडयः स्युरधोमुखः ।
मलं त्यजेत्कुहूर्नाडी मूत्रं मुञ्चति वारुणी ॥ २६॥

चित्राख्या सीविनि नाडी शुक्लमोचनकारणी ।
नाडीचक्रमिति प्रोक्तं बिन्दुरूपमतः शृणु ॥ २७॥

स्थूलं सूक्ष्मं परं चेति त्रिविधं ब्रह्मणो वपुः ।
स्थूलं शुक्लात्मकं बिन्दुः सूक्ष्मं पञ्चाग्निरूपकम् ॥ २८॥

सोमात्मकः परः प्रोक्तः सदा साक्षी सदाच्युतः ।
पातालानामधोभागे कालाग्निर्यः प्रतिष्ठितः ॥ २९॥

समूलाग्निः शरीरेऽग्निर्यस्मान्नादः प्रजायते ।
वडवाग्निः शरीरस्थो ह्यस्थिमध्ये प्रवर्तते ॥ ३०॥

काष्ठपाषाणयोर्वह्निर्ह्यस्थिमध्ये प्रवर्तते ।
काष्ठपाषणजो वह्निः पार्थिवो ग्रहणीगतः॥ ३१॥

अन्तरिक्षगतो वह्निर्वैद्युतः स्वान्तरात्मकः ।
नभस्थः सूर्यरूपोऽग्निर्नाभिमण्डलमाश्रितः ॥ ३२॥

विषं वर्षति सूर्योऽसौ स्रवत्यमृतमुन्मुखः ।
तालुमूले स्थितश्चन्द्रः सुधां वर्षत्यधोमुखः ॥ ३३॥

भ्रूमध्यनिलयो बिन्दुः शुद्धस्फटिकसंनिभः ।
महाविष्णोश्च देवस्य तत्सूक्ष्मं रूपमुच्यते ॥ ३४॥

एतत्पञ्चाग्निरूपं यो भावयेद्बुद्धिमान्धिया ।
तेन भुक्तं च पीतं च हुतमेव न संशयः ॥ ३५॥

सुखसंसेवितं स्वप्नं सुजीर्णमितभोजनम्।ज्।
शरीरशुद्धिं कृत्वादौ सुखमासनमास्थितः ॥ ३६॥

प्राणस्य शोधयेन्मार्गं रेचपूरककुम्भकैः ।
गुदमाकुञ्च्य यत्नेन मूलशक्तिं प्रपूजयेत् ॥ ३७॥

नाभौ लिङ्गस्य मध्ये तु उड्यानाख्यं च बन्धयेत् ।
उड्डीय याति तेनैव शक्तितोड्यानपीठकम् ॥ ३८॥

कण्ठं सङ्कोचयेत्किंचिद्बन्धो जालन्धरि ह्ययम् ।
बन्धयेत्खेचरि मुद्रां दृढचित्तः समाहितः ॥ ३९॥

कपालविवरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ४०॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥ ४१॥

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च मृत्युर्भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४२॥

ततः पूर्वापरे व्योम्नि द्वादशान्तेऽच्युतात्मके ।
उड्ड्यानपीठे निर्द्वन्द्वे निरालम्बे निरञ्जने ॥ ४३॥

ततः पङ्कजमध्यस्थं चन्द्रमण्डलमध्यगम् ।
नारायणमनुध्यायेत्स्रवतममृतं सदा ॥ ४४॥

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिद्दृष्टे परावरे ॥ ४५॥

अथ सिद्धिं प्रवक्ष्यामि सुखोपायं सुरेश्वर ।
जितेन्द्रियाणां शान्तानां जितश्वासविचेतसाम् ॥ ४६॥

नादे मनोलयं ब्रह्मन्दूरश्रवणकारणम् ।
बिन्दौ मनोलयं कृत्वा दूरदर्शनमाप्नुयात् ॥ ४७॥

कालात्मनि मनो लीनं त्रिकालज्ञानकारणम् ।

परकायमनोयोगः परकायप्रवेशकृत् ॥ ४८॥

अमृतं चिन्तयेन्मूर्ध्नि क्षुत्तृषाविषशान्तये ।
पृथिव्यां धारयेच्चित्तं पातालगमनं भवेत् ॥ ४९॥

सलिले धारयेच्चित्तं नाम्भसा परिभूयते ।
अग्नौ सन्धारयेच्चित्तमग्निना दह्यते न सः ॥ ५०॥

वायौ मनोलयं कुर्यादाकाशगमनं भवेत् ।
आकाशे धारयेच्चित्तमणिमादिकमाप्नुयात् ॥ ५१॥

विराड्रूपे मनो युञ्जन्महिमानमवाप्नुयात् ।
चतुर्मुखे मनो युञ्जञ्जगत्सृष्टिकरो भवेत् ॥ ५२॥

इन्द्ररूपिणमात्मानं भावयन्मर्त्यभोगवान् ।
विष्णुरूपे महायोगी पालयेदखिलं जगत् ॥ ५३॥

रुद्ररूपे महायोगी संहरत्येव तेजसा ।
नारायणे मनो युञ्जन्सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ५४॥

यथा संकल्पयेद्योगी योगयुक्तो जितेन्द्रियः ।
तथा तत्तदवाप्नोति भाव एवात्र कारणम् ॥ ५५॥

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवः सदाच्युतः ।
न गुरोरधिकः कश्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ५६॥

दिव्यज्ञानोपदेष्टारं देशिकं परमेश्वरम् ।
पूजयेत्परया भक्त्या तस्य ज्ञानफलं भवेत् ॥ ५७॥

यथा गुरुस्तथैवेशो यथैवेशोस्तथा गुरुः ।
पूजनीयो महाभक्त्या न भेदो विद्यतेऽनयोः ॥ ५८॥

नाद्वैतवादं कुर्वीत गुरुणा सह कुत्रचित् ।
अद्वैतं भावयेद्भक्त्या गुरोर्देवस्य चात्मनः ॥ ५९॥

योगशिखां महागुह्यं यो जानाति महामतिः ।
न तस्य किंचिदज्ञातं त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ६०॥

न पुण्यपापे नास्वस्थो न दुःखं न पराजयः ।
न चास्ति पुनरावृत्तिरस्मिन्संसारमण्डले ॥ ६१॥

सिद्धौ चित्तं न कुर्वीत चञ्चलत्वेन चेतसः ।
तथा विज्ञाततत्त्वोऽसौ मुक्त एव न संशयः ॥ ६२॥

इत्युपनिषत् ॥ इति पञ्चमोऽध्यायः ॥ ५॥

उपासनाप्रकारं मे ब्रूहि त्वं परमेश्वर ।
येन विज्ञातमात्रेण मुक्तो भवति संसृतेः ॥ १॥

उपासनाप्रकारं ते रहस्यं श्रुतिसारकम् ।
हिरण्यगर्भ वक्ष्यामि श्रुत्वा सम्यगुपासय ॥ २॥

सुषुम्नायै कुण्डलीन्यै सुधायै चन्द्रमण्डलात् ।
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥ ३॥

शतं चैका च हृदयस्य नाड्य-
स्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका ।
तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति
विश्वङ्ङ्न्या उत्क्रमणे भवन्ति ॥ ४॥

एकोत्तरं नाडिशतं तासां मध्ये परा स्मृता ।
सुषुम्ना तु परे लीना विरजा ब्रह्मरूपिणी ॥ ५॥

इडा तिष्ठति वामेन पिङ्गला दक्षिणेन तु ।
तयोर्मध्ये परं स्थानं यस्तद्वेद स वेदवित् ॥ ६॥

प्राणान्सन्धारयेत्तस्मिन्नासाभ्यान्तरचारिणः ।
भूत्वा तत्रायतप्राणः शनैरेव समभ्यसेत् ॥ ७॥

गुदस्य पृष्ठभागेऽस्मिन्वीणादण्डः स देहभृत् ।
दीर्घास्तिदेहपर्यन्तं ब्रह्मनाडीति कथ्यते ॥ ८॥

तस्यान्ते सुषिरं सूक्ष्मं ब्रह्मनाडीति सूरिभिः ।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना सूर्यरूपिणी ॥ ९॥

सर्वं प्रतिष्ठितं तस्मिन्सर्वगं विश्वतोमुखम् ।

तस्य मध्यगताः सूर्यसोमाग्निपरमेश्वराः ॥ १०॥

भूतलोका दिशः क्षेत्राः समुद्राः पर्वताः शिलाः ।
द्वीपाश्च निम्नगा वेदाः शास्त्रविद्याकलाक्षराः ॥ ११॥

स्वरमन्त्रपुराणानि गुणाश्चैते च सर्वशः ।
बीजं बीजात्मकस्तेषां क्षेत्रज्ञः प्राणवायवः ॥ १२॥

सुषुम्नान्तर्गतं विश्वं तस्मिन्सर्वं प्रतिष्ठितम् ।
नानानाडीप्रसवगं सर्वभूतान्तरात्मनि ॥ १३॥

ऊर्ध्वमूलमधःशाखं वायुमार्गेण सर्वगम् ।
द्विसप्ततिसहस्राणि नाड्यः स्युर्वायुगोचराः ॥ १४॥

सर्वमार्गेण सुषिरास्तिर्यञ्चः सुषिरात्मताः ।
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः सर्वद्वारनिरोधनात् ॥ १५॥

वायुना सह जीवोर्ध्वज्ञानान्मोक्षमवाप्नुयात् ।
ज्ञात्वा सुषुम्नां तद्भेदं कृत्वा पायुं च मध्यगम् ॥ १६॥

कृत्वा तु चैन्दवस्थाने घ्राणरन्ध्रे निरोधयेत् ।
द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पञ्जरे ॥ १७॥

सुषुम्ना शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वन्ये निरर्थकाः ।
हृल्लेखे परमानन्दे तालुमूले व्यवस्थिते ॥ १८॥

अत ऊर्ध्वं निरोधे तु मध्यमं मध्यमध्यमम् ।
उच्चारयेत्परां शक्तिं ब्रह्मरन्ध्रनिवासिनीम् ।
यदि भ्रमरसृष्टिः स्यात्संसारभ्रमणं त्यजेत् ॥ १९॥

गमागमस्थं गमनादिशून्यं
    चिद्रूपदीपं तिमिरान्धनाशम् ।
पश्यामि तं सर्वजनान्तरस्थं
    नमामि हंसं परमात्मरूपम् ॥ २०॥

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिषोऽन्तर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ २१॥

केचिद्वदन्ति चाधारं सुषुम्ना च सरस्वती ।
आधाराज्जायते विश्वं विश्वं तत्रैव लीयते ॥ २२॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन गुरुपादं समाश्रयेत् ।
आधारशक्तिनिद्रायां विश्वं भवति निद्रया ॥ २३॥

तस्यां शक्तिप्रबोधेन त्रैलोक्यं प्रतिबुध्यते ।
आधारं यो विजानाति तमसः परमश्नुते ॥ २४॥

तस्य विज्ञानमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते ॥ २५॥

आधारचक्रमहसा विद्युत्पुञ्जसमप्रभा ।
तदा मुक्तिर्न सन्देहो यदि तुष्टः स्वयं गुरुः ॥ २६॥

आधारचक्रमहसा पुण्यपापे निकृन्तयेत् ।
आधारवातरोधेन लीयते गगनान्तरे ॥ २७॥

आधारवातरोधेन शरीरं कंपते यदा ।
आधारवातरोधेन योगी नृत्यति सर्वदा ॥ २८॥

आधारवातरोधेन विश्वं तत्रैव दृश्यते ।
सृष्टिमाधारमाधारमाधारे सर्वदेवताः ।
आधारे सर्ववेदाश्च तस्मादाधारमाश्रयेत् ॥ २९॥

आधारे पश्चिमे भागे त्रिवेणीसङ्गमो भवेत् ।
तत्र स्नात्वा च पीत्वा च नरः पापात्प्रमुच्यते ॥ ३०॥

आहारे पश्चिमं लिङ्गं कवाटं तत्र विद्यते ।
तस्योद्घाटनमात्रेण मुच्यते भवबन्धनात् ॥ ३१॥

आधारपश्चिमे भागे चन्द्रसूर्यौ स्थिरौ यदि ।
तत्र तिष्ठति विश्वेशो ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥ ३२॥

आधारपश्चिमे भागे मूर्तिस्तिष्ठति संज्ञया ।
षट् चक्राणि च निर्भिद्य ब्रह्मरन्ध्राद्बहिर्गतम् ॥ ३३॥

वामदक्षे निरुन्धन्ति प्रविशन्ति सुषुम्नया ।

ब्रह्मरन्ध्रं प्रविश्यान्तस्ते यान्ति परमां गतिम् ॥ ३४॥

सुषुम्नायां यदा हंसस्त्वध ऊर्ध्वं प्रधावति ।
सुषुम्नायां यदा प्राणं भ्रामयेद्यो निरन्तरम् ॥ ३५॥

सुषुम्नायां यदा प्राणः स्थिरो भवति धीमताम् ।
सुषुम्नायां प्रवेशेन चन्द्रसूर्यौ लयं गतौ ॥ ३६॥

तदा समरसं भावं यो जानाति स योगवित् ।
सुषुम्नायां यदा यस्य म्रियते मनसो रयः ॥ ३७॥

सुषुम्नायां यदा योगी क्षणैकमपि तिष्टति ।
सुषुम्नायां यदा योगी क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥ ३८॥

सुषुम्नायां यदा योगी सुलग्नो लवणाम्बुवत् ।
सुषुम्नायां यदा योगी लीयते क्षीरनीरवत् ॥ ३९॥

भिद्यते च तदा ग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते परमाकाशे ते यान्ति परमां गतिम् ॥ ४०॥

गङ्गायां सागरे स्नात्वा नत्वा च मणिकर्णिकाम् ।
मध्यनाडीविचारस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥ ४१॥

श्रीशैलदर्शनान्मुक्तिर्वाराणस्यां मृतस्य च ।
केदारोदकपानेन मध्यनाडीप्रदर्शनात् ॥ ४२॥

अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च ।
सुषुम्नाध्यानयोगस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥ ४३॥

सुषुम्नायां सदा गोष्ठीं यः कश्चित्कुरुते नरः ।
स मुक्तः सर्वपापेभ्यो निश्श्रेयसमवाप्नुयात् ॥ ४४॥

सुषुम्नैव परं तीर्थं सुषुम्नैव परं जपः ।
सुषुम्नैव परं ध्यानं सुषुम्नैव परा गतिः ॥ ४५॥

अनेकयज्ञदानानि व्रतानि नियमास्तथा ।
सुषुम्नाध्यानलेशस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥ ४६॥

ब्रह्मरन्ध्रे महास्थाने वर्तते सततं शिवा ।
चिच्छक्तिः परमादेवी मध्यमे सुप्रतिष्ठिता ॥ ४७॥

मायाशक्तिर्ललाटाग्रभागे व्योमाम्बुजे तथा ।
नादरूपा पराशक्तिर्ललाटस्य तु मध्यमे ॥ ४८॥

भागे बिन्दुमयी शक्तिर्ललाटस्यापरांशके ।
बिन्दुमध्ये च जीवात्मा सूक्ष्मरूपेण वर्तते ॥ ४९॥

हृदये स्थूलरूपेण मध्यमेन तु मध्यगे ॥ ५०॥

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति ।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ ५१॥

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न विश्रमेत् ॥ ५२॥

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥ ५३॥

हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
तद्विद्वानक्षरं नित्यं यो जानाति स योगवित् ॥ ५४॥

कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिर्मुक्तिरूपा हि योगिनाम् ।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ ५५॥

भूर्भुवःस्वरिमे लोकाश्चन्द्रसूर्याऽग्निदेवताः ।
यासु मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ५६॥

त्रयः कालास्त्रयो देवास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वराः ।
त्रयो वेदाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ५७॥

चित्ते चलति संसारो निश्चलं मोक्ष उच्यते ।
तस्माच्चित्तं स्थिरीकुर्यात्प्रज्ञया परया विधे ॥ ५८॥

चित्तं कारणमर्थानां तस्मिन्सति जगत्त्रयम् ।
तस्मिन्क्षीणे जगत्क्षीणं तच्चिकित्स्यं प्रयत्नतः ॥ ५९॥

मनोहं गगनाकारं मनोहं सर्वतोमुखम् ।
मनोहं सर्वमात्मा च न मनः केवलः परः ॥ ६०॥

मनः कर्माणि जायन्ते मनो लिप्यति पातकैः ।
मनश्चेदुन्मनीभूयान्न पुण्यं न च पातकम् ॥ ६१॥

मनसा मन आलोक्य वृत्तिशून्यं यदा भवेत् ।
ततः परं परब्रह्म दृश्यते च सुदुर्लभम् ॥ ६२॥

मनसा मन आलोक्य मुक्तो भवति योगवित् ।
मनसा मन आलोक्य उन्मन्यन्तं सदा स्मरेत् ॥ ६३॥

मनसा मन आलोक्य योगनिष्ठः सदा भवेत् ।
मनसा मन आलोक्य दृश्यन्ते प्रत्यया दश ॥ ६४॥

यदा प्रत्यया दृश्यन्ते तदा योगीश्वरो भवेत् ॥ ६५॥

बिन्दुनादकलाज्योतीरवीन्दुध्रुवतारकम् ।
शान्तं च तदतीतं च परंब्रह्म तदुच्यते ॥ ६६॥

हसत्युल्लसति प्रीत्या क्रीडते मोदते तदा ।
तनोति जीवनं बुद्ध्या बिभेति सर्वतोभयात् ॥ ६७॥

रोध्यते बुध्यते शोके मुह्यते न च सम्पदा ।
कंपते शत्रुकार्येषु कामेन रमते हसन् ॥ ६८॥

स्मृत्वा कामरतं चित्तं विजानीयात्कलेवरे ।
यत्र देशे वसेद्वायुश्चित्तं तद्वसति ध्रुवम् ॥ ६९॥

मनश्चन्द्रो रविर्वायुर्दृष्टिरग्निरुदाहृतः ।
बिन्दुनादकला ब्रह्मन् विष्णुब्रह्मेशदेवताः ॥ ७०॥

सदा नादानुसन्धानात्संक्षीणा वासना भवेत् ।
निरञ्जने विलीयेत मरुन्मनसि पद्मज ॥ ७१॥

यो वै नादः स वै बिन्दुस्तद्वै चित्तं प्रकीर्तितम् ।
नादो बिन्दुश्च चित्तं च त्रिभिरैक्यं प्रसादयेत् ॥ ७२॥

मन एव हि बिन्दुश्च उत्पत्तिस्थितिकारणम् ।
मनसोत्पद्यते बिन्दुर्यथा क्षीरं घृतात्मकम् ॥ ७३॥

षट् चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डलम् ।
प्रविशेद्वायुमाकृष्य तथैवोर्ध्वं नियोजयेत् ॥ ७४॥

वायुं बिन्दुं तथा चक्रं चित्तं चैव समभ्यसेत् ।
समाधिमेकेन सममममृतं यान्ति योगिनः ॥ ७५॥

यथाग्निर्दारुमध्यस्थो नोत्तिष्ठेन्मथनं विना ।
विना चाभ्यासयोगेन ज्ञानदीपस्तथा नहि ॥ ७६॥

घटमध्ये यथा दीपो बाह्ये नैव प्रकाशते ।
भिन्ने तस्मिन् घटे चैव दीपज्वाला च भासते ॥ ७७॥

स्वकायं घटमित्युक्तं यथा जीवो हि तत्पदम् ।
गुरुवाक्यसमाभिन्ने ब्रह्मज्ञानं प्रकाशते ॥ ७८॥

कर्णधारं गुरुं प्राप्य तद्वाक्यं प्लववद्दृढम् ।
अभ्यासवासनाशक्त्या तरन्ति भवसागरम् ॥ ७९॥

इत्युपनिषत् । इति योगशिखोपनिषदि षष्ठोऽध्यायः ॥ ६॥

ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनवधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ ॐ तत्सत् ॥

इति योगशिखोपनिषत्समाप्ता ॥